PUNJAB BOARD NOTES

HOME ECONOMICS

Presented by:

Urdu Books Whatsapp Group

STUDY GROUP

9TH CLASS

0333-8033313
راؤ ایاز

0343-7008883
پاکستان زندہ باد

0306-7163117
محمد سلمان سلیم

چیپٹر نمبر ۱: ہوم اکنامکس کا تعارف

سوال 1. پارچہ بافی اورلباس کاتمام مضامین سے باہمی تعلق بیان کریں۔

لباس کی بہترین منصوبہ بندی کے لئے رنگ وڈیزائن اہم ہیں۔ آرٹ سے واقفیت کی بنا پر رنگوں ، خطوط اور ٹیکسچر کا درست استعمال کرکے اپنی شخصیت کو دلکش اور خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔بچے کی نشوونما میں لباس کا انتخاب بچے کی نفسیات میں اہم کردار ادا کرتا ہے

سوال 2. جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

جسمانی نشوونما سے مراد وزن، جسامت، حجم اور قد کی وہ خاص تبدیلیاں ہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتی ہیں جبکہ ذہنی نشوونما ذہانت اور خیالات سے متعلق ہوتی ہے مثلاً حافظہ ، توجہ ، لیاقت، ادراک فکراور تخلیقی صلاحیتیں وغیرہ۔ہوم اکنامکس کی تعلیم مین نشوونما سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں وراثت اور ماحول سے فرد کی نموہوتی ہے۔ شخصیت کی تشکیل اور مطابقت ماحول کی بدولت ہوتی ہے۔

سوال 3. ہوم اکنامکس میں طالبات کو کن پیشہ وارنہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے

ہوم اکنامکس میں درج زیل پیشہ وارنہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے۔

- افراد اور خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے معاشی و انسانی ذرائع ووسائل کو سمجھنا ، تخلیق کرنا اور ان کا انتظام و انصرام کرنا۔
- خاندان اور افراد کو روزگار کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرنا۔
- زندگی کے مختلف مراحل میں افراد کی نشوونما اور تربیت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا،
- کچھ مخصوص حالات اور افات میں افراد معاشرہ کے لئے تحفظ اور تربیت کی فراہم کرنا۔

سوال 4. ہوم ااکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے؟

معاشرتی سائنس سے مراد معلومات ہیں جو انسانی تعلقات سے متعلق ہوں یعنی انسانی ضروریات کیسے ابھرتی ہیں اور انکی تسکین کے لئے ایک انسان کون کون سے طریقے اپناتا ہے روزگار اور سلیقہ زندگی کے لئے کون سے انداز منتخب کرتا ہےوغیرہ وغیرہ۔ہوم اکنامکس کے مضامین بھی معاشرتی سائنس یعنی عمرانی علوم اور نفسیات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔

سوال 5. ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل کیا ہے؟

ہوم اکنامکس کے دائرہ عمل میں گھریلوانتظام شامل ہے۔جس میں روزمرہ زندگی سے متعلق مصروفیات مثلاً غذا کی تیاری ، لبا سکا انتخاب و تراش خراش ، بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ کے لئے ایک خاص انتظام و انصرام کی ضرورت ہوتی ہے۔، اسی وجہ سے گھریلوں انتظام کے مضمون کو دوسرے مضامین پر برتری حاصل ہے۔

سوال 6. ہوم اکنامکس اور خاندان کی فلاح وبہبود پر نوٹ لکھیں۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ گھر اور خاندان کے ماحول کو بہتر بنایا جائے طلبا کو ایک قابل منتظم و منتظمہ بنا کر ان کی خود اعتمادی میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

طلبا کو حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنے کی تعلیم دی جاتی ہے صحت مند رہنے کے لئے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے گھر کی صفائی مین باورچی خانے و غسل خانہ وغیرہ کی صفائی ، لباس کی صفائی ، ذاتی دیکھ بھال وغیرہ شامل ہیں۔

سوال 7. ہوم اکنامکس کس طرح افراد میں قائدانہ صفات پیدا کرسکتی ہے؟

ہوم اکنامکس کے تربیت یافتہ افراد بطور قائد کام کرسکتے ہیں جن میں سے چند مندرجہ ذیل ہیں۔مثلاً

- نوعمر افراد کے لئے ٹریننگ پروگرام تشکیل دینا۔
- ننھے بچوں کے لئے دے کیئر سنٹر قائم کرنا
- پبلک ہاؤسنگ پروجیکٹ میں بطور منتظم کام کرنا۔

معاشرے میں خواتین کی رہنمائی کے لئے سوشل سروس کا حصہ بننا۔

سوال 8. لپٹ اور براؤن نے ہوم اکنامکس کی تعریف کن الفاظ میں بیان کی ہے۔؟

ہوم اکنامکس سے مراد گھر سائنس ہے یعنی ایک ایسا عملی مضمون ہے جس کے مطالعے سے افراد اپنے ذرائع کا بہترین استعمال کرکے اپنے گھر کا انتظام اس طریقے سے کرے جو خاندان کی زیادہ سے زیادہ بھلائی اور فائدے کا باعث ہوتا کہ ایک خوش و خرم گھرانے کی تشکیل ہوسکے۔"

سوال 9. ہوم اکنامکس کی تعریف کریں۔

ہوم اکنامکس کے معنی "گھریلو معاشیات" ہیں۔یہ بہت وسیع مضمون ہے اور اس کا تعلق گھر کے تمام معاملات اور کام کاج سے ہے۔گھریلو امور میں کھانا پکانا ، لباس کی تیاری ، بچوں کی دیکھ بھال ، گھر کی صفائی اور معاشی انتظام شامل ہیں۔

سوال 10. صارف سے کیا مراد ہے؟

صارف سے مراد خریدار ہے ہر شخص یا صارف اپنی ضروریات اور آمدنی کے مطابق خریداری کرتا ہے۔با خبر صارف لیبل پر موجود طریقہ استعمال اور احتیاطی تدابیر سے بھی باخبر رہتا ہے۔ہوم اکنامکس کی تعلیم بھی اسے اپنی ضروریات کو جانچنے اور مختلف اشیا کے بارے میں اپنی محدود آمدنی میں بہترین اشیا کی خریداری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

سوال 11. ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم خاندان اور گھریلو امور کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔نیز روز مرہ زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور ان کو حل کرنے کی تجاویز دیتی ہے

سوال 12. ہوم اکنامکس اور طبیعی سائنس کا آپس میں باہمی تعلق لکھیں۔

ہوم اکنامکس کے شعبے غذا اور غذائیت میں مہارت حاصل کرنے کے لئے طبعیات اور احیاتیات میں معلومات کا مستحکم پس منظر درکار ہوتا ہے۔غذا کے نظام کی بہتر واقفیت کے لئے علم کیمیا اور حیاتیات نہایت اہم ہیں جسمانی نشوونما اور حیاتیاتی ابتداء کے لئے تحقیق و مطالعہ سے مدد لی جاتی ہے۔

سوال 13. ہوم اکنامکس کے کیا اغراض ومقاصد ہیں۔

ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

- گھریلو انتظام میں مہارت حاصل کرنا اور معاشرتی زندگی کی بنیادی اقدار کی شناخت کرنا۔
- آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم رکھنا اور خاندان کے ذرائع وسائل کا بہترین استعمال کرنا۔
- خوشگوار اور گھریلو ماحول خاندان کی رہائش ضروریات بچوں کی پرورش اور پیشہ ورانہ مہارتیں حاصل کرنا۔

سوال 14. ہوم اکنامکس اور نفسیات کا آپس میں کیا تعلق ہے۔

بچوں کی نشوونما خاندانی تعلقات فراد کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل معاشرتی جسمانی اور ذہنی ضروریات کے مسائل بچوں کی پیدائش اور تربیت کے اصول ان تمام امور کو سمجھنے کے لیے نفسیات کا علم جاننا ضروری ہے اس ہے ہوم اکنامکس کا علم نفسیات سے گہرا تعلق ہے۔

سوال 15. ہوم اکنامکس کا افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے تعلق بیان کریں؟

ہوم اکنامکس افراد کی جسمانی و ذہنی صحت کی جانب بھی خصوصی توجہ دیتی ہے مختلف عمر کے افراد خانہ کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی رہائش کے لیےگھر کی مناسب آرائش و ترتیب اور پیار و محبت اور تحفظ کے ماحول میں بچوں کی بنیادی ضروریات کی تکمیل وغیرہ تاکہ وہ جسمانی طور پر صحت مند اور ذہنی طور پر چوکس و توانا ہوں۔اور عملی زندگی میں مثبت سوچ سے تعمیری کاموں میں حِصہ لیں سکیں۔

ختم نبوت ﷺ زندہ باد

عظمت صحابہ زندہ باد

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈ من **"اردو بکس"** آپ سے مخاطب ہے۔

آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:

- گروپ میں صرف PDF کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویوز ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈ من کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی وغیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کر کے کاروائی عمل میں لائے جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی و فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ کے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈ من سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخِ رسول، گستاخِ امہات المؤمنین، گستاخِ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پراپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی وذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے **فری آف کاسٹ** وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صَرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا سٹڈی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈ من سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہر گز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے

محمد سلمان سلیم	پاکستان زندہ باد	راؤ ایاز
0306-7163117	0343-7008883	0333-8033313

پاکستان زندہ باد

پاکستان پائندہ باد

اللہ تبارک تعالیٰ ہم سب کا حامی وناصر ہو

سوال 16. ہوم اکنامکس کی تعریف کے اہم نکات کیا ہیں۔

ہوم اکنامکس کی تعریف گھریلو معاشیات کے طور پر بھی کی جاتی ہے اس لیے اس کا تعلق گھریلو امور جیسے کھانا پکانا ، لباس کی تیاری ، بچوں کی دیکھ بھال ، گھر کی صفائی اور معاشی انتظام شامل ہیں۔

سوال 17. ہوم اکنامکس اور معاشیات کا آپس میں کیا تعلق ہے۔

ہوم اکنامکس میں بجٹ بنانے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں خوراک لباس اور گھریلو اشیاء کی مناسب قیمتوں پر معیاری خریداری پر زور دیا جاتا ہے ۔آمدنی و اخراجات میں توازن کرنا سکھایا جاتا ہے بچت کی اہمیت صارف کی ذمہ داریاں سکھائی جاتی ہیں چونکہ معاشیات میں بھی روپے پیسے کے صحیح استعمال کو فوقیت دی جاتی ہے اس لیے ہوم اکنامکس کا معاشیات سے بھی گہرا تعلق ہے۔

سوال 18. ہوم اکنامکس اور عمرانیات میں کیا تعلق ہے۔

عمرانیات میں معاشروں کے طرزِ عمل عبادت و رسومات ، ثقافت ، رہن سہن اور زندگی گزارنے کے طور طریقوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی افراد معاشرہ کی سرگرمیوں ، تعلقات اور معاشرتی زندگی کا تجزیہ کیا جاتا ہے یوں عمرانیات بھی ہوم اکنامکس کا لازمی جزو ہے۔

سوال 19. ہوم اکنامکس اور کیمیا میں کیا تعلق ہے۔

ہماری غذا مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے جو کیمیائی عناصر سے ترتیب پائے غذا جسم میں داخل ہونے کے بعد مختلف سادہ کیمیائی عناصر میں تبدیل ہوکر جزوبدن بنتی ہے لہذا ہوم اکنامکس کا شعبہ غذا اور غذائیت دراصل کیمسٹری ہی ہے اسی طرح پارچہ

سوال 20.ذرائع ووسائل سے کیا مراد ہے۔

ذرائع وسائل سے مراد وہ تمام اشیا اور سہولتیں ہیں جنہیں ہم اپنے فوری اور طویل المیاد مقاصد کی تکمیل کے لیے استعمال میں لاتے ہیں مثلاً تعلیم حاصل کرنا بچوں کی اچھی پرورش کرنا ، خوراک و لباس کا انتظام اور مکان تعمیر کرنا وغیرہ۔

سوال 21. ٹیٹ مائلڈرڈ نے ہوم اکنامکس کی کیا تعریف کی ہے۔

ٹیٹ مائلڈرڈ نے اپنی کتاب میں ہوم اکنامکس کی تعریف اس طرح کی ہے۔

ہوم اکنامکس دو لفظوں۔ہوم۔اور اکنامکس کا مجموعہ ہے۔ہوم۔سے مراد گھر اور اکنامکس دو یونانی لفظوں کا مرکب ہے اکوس معنی گھریلو املاک اور نوموس معنی۔انتظام۔اس طرح ہوم اکنامکس کا معنی خاندان افراد خانہ کی سرگرمیاں و باہمی تعلقات اور املاک کے انتظامات ہیں۔

سوال 22.ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے۔

معاشرتی سائنس سے مراد وہ معلومات ہیں جو انسانی تعلقات سے متعلق ہوں یعنی انسانی ضروریات کیسے ابھرتی ہیں ان کی تسکین کے لیے انسان کونسے طریقے اپناتا ہے روزگار اور سلیقہ زندگی کے لیے کون سے انداز منتخب کرتا ہے وغیرہ وغیرہ ہوم اکنامکس بھی معاشرتی سائنس سے قریبی تعلق رکھتی ہے۔

سوال 23.نشوونما کے اصولوں کی آگہی سے کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں؟

نشوونما کے اصولوں کی آگاہی سے درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

- نشوونما کے قواعد اور رفتار جاننے کے بعد کسی بھی بچے کے مستقبل کے بارے میں پیش بندی کی جاسکتی ہے اگر کسی مرض کی وجہ سے نشوونما میں رکاوٹ ہوتو والدین اس کی رہنمائی کرسکتے ہیں۔
- تعلیمی نصاب مرتب کرتے وقت مختلف عمر کے بچوں کی صلاحیتوں کو مدِ نظر رکھتے ہوئے سمعی اور بصری معاونت کے استعمال سے بچوں کی تعلیم و تربیت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔
- نشوونما کے مدارج کے مطالعہ سے بچوں کے رُجحانات اور رویوں کا اندازہ لگایاجاسکتا ہے جس سے اُن کے روزگار کے انتخاب میں رہنمائی کی جاسکتی ہے۔

(انشائیہ سوالات)

1. ہوم اکنامکس کی تعلیم کے مقاصد بیان کریں۔
2. ہوم اکنامکس اور طبعی سائنس کا باہمی تعلق لکھیں۔
3. ہوم اکنامکس کا خاندان میں معاشرتی کردار بیان کریں۔
4. آمدنی بڑھانے کے فن سکھانا کیوں ضروری ہے؟
5. ہوم اکنامکس کے مختلف شعبہ جات کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔(یا) ہوم اکنامکس کو کن شعبہ جات میں تقسیم کیا جاتا ہے تفصیلاً تحریر کریں۔
6. افراد کی پیشہ وارانہ مہارت کی تیاری میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ وضاحت کریں۔
7. ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے؟
8. قائدانہ صفات کی مشق اور ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔
9. فنی و تکنیکی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار مختصر بیان کریں
10. ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق بیان کریں۔

چیپٹر نمبر 2 : غذا اور غذائیت کا تعارف

سوال 24. بچوں میں پروٹین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں کون سی ہیں۔

بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور قد اور وزن نارمل بچوں سے کم رہ جاتا ہے جلد کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اس پر سرخ داغ دھبے پر جاتے ہیں بھوک نہیں لگتی اور بچے چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔قے اور دست آنے لگتے ہیں پیٹ بڑھ جاتا ہے اور پانی کی کمی سے نمکیات ک توازن بگڑ جاتا ہے۔

سوال 25. اچھی غذائیت کے انسانی صحت پر اثرات لکھیں۔

اچھی غذائیت پر مشتمل غذا انسانی صحت پر مندرجہ ذیل اثرات مرتب کرتی ہے۔

- چہرہ خوش باش اور مطمئن ہوتا ہے۔
- آنکھوں سے ذہانت جھلکتی ہے۔آنکھیں روشن اور چمکدار ہوتی ہیں۔
- بال ملائم گھنے اور قدرتی چمک دار ہوتے ہیں۔
- دانت صاف ، یکساں اور چمکدار ہوتے ہیں۔
- جلد بے داغ ملائم اور سرخی مائل ہوتی ہے۔
- قدو قامت اور وزن متناسب اور عمر کے مطابق ہوتا ہے۔

سوال 26. وٹامن سی کا جسم میں کام بیان کریں؟

- جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔
- دانتوں اور مسوڑوں کو تندرست رکھتا ہے

- زخموں کو مند مل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- خلیوں اور بافتوں کو آپس میں جوڑنے میں کام آتا ہے۔

سوال 27.غذایا خوراک کسے کہتے ہیں۔(یا) غذا سے کیا مراد ہے۔

انسان کو زندہ رہنے کے لئے ہوا ، پانی اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔خوراک میں وہ تمام ٹھوس ، نیم ٹھوس یا سیال اشیائے خوردنوش شامل ہیں۔جو انسان کی تین بنیادی ضروریات مثلاً حرارت و توانائی ، نشوونما اور جسمانی اعمال کی مرمت ودرستگی۔میں سے ایک یا ایک سے زائے ند ضرورت پوری کر سکیں۔

سوال 28.غذائی معیار کسے کہتے ہیں۔

غذامیں موجود مختلف اجزا جسم کے خلیات کی تعمیر ونشوونما اور مرمت میں کام آتے ہیں قوت بخش غذائیں حرارے فراہم کرتی ہیں جن کی مدد سے انسان اپنے روزمرہ کے معمولات سرانجام دیتا ہے۔دیگر غذائی اجزا جسم میں مدافعتی قوتیں پیدا کرتے ہیں۔اگر کوئی شخص صحت مند دکھائی دیتا ہو اس کا جسم پورے طور پر نشوونما پا چکا ہو اور وہ مختلف بیماریوں کے خلاف مناسب قوت مدافعت رکھتا ہوتو اس انسان کو صحت مند اور اسکی نشوونما کو تسلی بخش نشوونما کہتے ہیں۔

سوال 29.کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات لکھیں۔

چینی اور زیادہ مٹھاس ولی غذاؤں کے استعمال سے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔
کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی سے موٹاپا ، ذیابطس اور دل کے امراض کو فروغ ملتا ہے۔
وزن کی زیادتی کے باعث چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے اور انسان ذہنی طور پر سست ہو جاتا ہے۔

سوال 30.چکنائی کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔

- جسم موٹا اور بھدا ہوجاتا ہے اور موٹاپے کی بیماری ہوجاتی ہے جو خود مزید کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔
- بلڈ پریشر ، فالج ، دل کی بیماریاں ، اور جوڑوں کے درد جیسے مہلک امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔

سوال 31. نقص غذائیت کی تعریف کریں۔

مناسب غذا ہمارے جسم کی نشوونما تعمیرومرمت اور افعال کی درستگی کے لئے ضروری ہے۔ہمیں اپنے جسم کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے کافی عرصے تک متوازن غذا نہیں ملتی اورہمارے جسم کی غذائی اجزاکی ضروریات مناسب طریقے پر پوری نہیں ہو پاتیں تو اس حالت کو ''نقص غذائیت کہتے ہیں۔

سوال 32.پانی کیں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں۔

وٹامن سی اور اٹامن ڈی کمپلیکس

سوال 33. وٹامن کی اقسام لکھیں۔

وٹامن کی عموماً دو اقسام ہیں۔
چکنائی مین حل پذیر وٹامن ، پانی میں حل پذیز وٹامن

سوال 34.وٹامن ڈی حاصل کرنے کےبہترین ذرائع کون سے ہیں۔؟

وٹامن ڈی حاصل کرنے کے دواہم ذرائع ہیں۔
کاڈ مچھلی کے تیل ، انڈے کی زردی ، مکھن ، بالائی ، کلیجی اور دودھ میں وافر مقدار میں موجود ہاتا ہے۔
اس کا سب سے اہم قدرتی ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔انسانی جسم میں سورج کی شعاعیں ڈاخل ہونے کے کیمیائی عمل سے وٹامن ڈی حاصل ہوجاتا ہے۔

سوال 35. پروٹین کی اہمیت ، جسم میں کام اور زیادتی کے اثرات بیان کریں۔

سوال 36. وٹامن کے لفظی معنی کیا ہیں۔

وٹامن کا لفظ حیات سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں "حیات کے لئے ضروری جزو" انگریزی زبان میں ان کو وٹامن کہتے ہیں یعنی اہم اور کیمیائی ساخت میں امائن ان دونوں لفظوں کو ملا کر ان کا نام وٹامن رکھا ہے۔Vital Amines

سوال 37. وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔

- سکروی کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے جس میں طبیعت چڑچڑی رہتی ہے اور مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔اور ان سے خون رسنے لگتا ہے۔
- نکیر پھوٹنے لگتی ہے خون کی شریانیں کمزور پڑجاتی ہیں
- فولاد کے انجذاب میں کمی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کم ہوجاتے ہیں۔

سوال 38. غذا کی تعریف کریں۔

ہم زندہ رہنے کے لئے جو چیز کھاتے یا پیتے ہیں وہ خوراک یا غذا کہلاتی ہے۔۔خوراک اور غذا میں فرق ہوتا ہے ہر کھائی جانے والی چیز غذا نہیں ہوتی بلکہ غذائی اجزاء کے شامل ہونے سے وہ غذا صحت مند بخش اور توانائی بخش ہوجاتی ہے۔

سوال 39. وٹامن اے کی اقسام لکھیں۔

وٹامن اے کے ذرائع : وٹامن اے کے حصول کے درج ذیل دو ذرائع ہیں۔

حیواناتی ذرائع : یہ مچھلی کے جگر ، جانور، گردوں ، دودھ ، مکھن اور زرد ترکاریوں مثلاً گاجر ، شلجم پیلا کدو، بند گوبھی، ٹماٹر زرد رنگ کے پھلوں مثلاً آڑو، خوبانی ، لوکاٹ اور آم میں بھی پایا جاتا ہے۔

نباتاتی ذرائع : ان میں یہ کیروٹین مادے کی صورت میں پایا جاتا ہے جو جسم میں جا کر وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

سوال 40.پانی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

یہ غذاکا بنیادی جز ہے۔ہمارے جسم کا سب سے بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ایک نارمل آدمی کے وزن کا تقریباً 65 سے 55 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔یہ ہمارے جسم میں بطور خوراک یا سادہ شکل میں داخل ہوتا ہے اور ضرورت کے مطابق جسم میں ذخیرہ ہوجاتا ہے۔پانی ایک سادہ مرکب ہے جس میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن موجود ہاتی ہے۔

سوال 41. غذا کے تین بنیادی کام بتائیں

- خوراک ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتی ہے مثلاً
- حرارت و توانائی فراہم کرتی ہے۔خلیات کی نشوونما اور تعمیرومرمت کرنا ، جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا۔

سوال 42.معدنی نمکیات کے عمومی کام تحریر کریں۔

معدنی نمکیات کے عمومی کام :

- ہڈیوں اوع دانتوں کی صحت و نشوونما اور جسمانی ڈھانچے کی تعمیر کے لئے اہم ہیں۔
- جسمانی نظاموں میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں اور جسم میں تعمیراتی کام بھی انجام دیتے ہیں۔
- دل کی حرکت کع درست رکھتے ہیں۔
- خون بننے میں مدد دیتے ہیں اور خون کو صاف کرتے ہیں۔
- دماغی افعال کو درست رکھتے ہیں۔
- گردوں کے درست افعال میں مددیتے ہیں۔

سوال 43.غذائیت کسے کہتے ہیں۔

سے اخذ شدہ ہے غذائیت کا لفظ لاطینی زبان کے لفظ 'nutr' سے اخذ شدہ ہے کس کے معنی "خوراک بہم پہنچانا یا غذا سے پرورش کرنا ہیں"۔
کس کے معنی "خوراک بہم پہنچانا یا غذا سے پرورش کرنا ہیں"

سوال 44.وٹامن بی کمپلیکس میں کون کون سے وٹامن شامل ہیں؟

وٹامن بی 1،بی 2،بی 3،بی 6اور بی 12۔

سوال 45.انیمیا کی بیماری کس وجہ سے ہوتی ہیں۔

جسم میں آئرن کی کمی سے ہونی والی بیماری کو انیمیا کہتے ہیں اس سے جسم میں سُرخ جسموں کی کمی ہو جاتی ہے۔

سوال 46.خاکستری مادہ کن کو کہا جاتا ہے۔

معدنی نمکیات کو خاکستری مادے بھی کہتے ہیں کیونکہ غذا کے جلنے پر آخری راکھ جو بچ جاتی ہے وہ کیلشیم،فاسفورس،سلفر،نائٹروجن،اور کلورین پر مشتمل ہوتی ہے۔

سوال 47.بچوں میں پروٹین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں کون سی ہیں۔

بچوں کی نشو و نمارک جاتی ہے اور قد اور وزن نارمل بچوں سے کم رہ جاتا ہے جلد کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اس پر سرخ داغ دھبے پر جاتے ہیں بھوک نہیں لگتی اور بچے چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔قے اور دست آنے لگتے ہیں پیٹ بڑھ جاتا ہے اور پانی کی کمی سے نمکیات ک توازن بگڑ جاتا ہے۔

سوال 48.آسٹیوملیشیا سے کیا مراد ہے۔

جب بڑوں میں وتامن ڈی کی کمی ہوتی ہے تو ان کی ہڈیاں اندرونی طور پر کمزور ہو جاتی ہیں جس سے یہ ہڈیاں آہستہ آہستہ نرم کھوکھلی اور بھر بھری ہو جاتی ہیں ریڑھ کی ہڈیاں بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اس کی وجہ سے چلنے پھرنے سیڑھیاں چڑھنے میں مشکل ہوتی ہے ہلکی سے چوٹ سے ہڈی ٹوٹ بھی سکتی ہے اس بیماری کو آسٹیوملیشیا کہتے ہیں۔

سوال 49.غذائی اجزاء کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔

موتیا،زبان کی سوجن،گلہڑ،رکٹس وغیرہ۔

سوال 50.ضروری اور غیر ضروری امینوایسڈ سے کیا مراد ہے

ہماری خوراک میں آٹھ امینو ایسڈز کا موجود ہونا ضروری ہے یہ امینو ایسڈز ہمارا جسم از خود پیدا نہیں کر سکتا اس لیے انہیں ضروری امینو ایسڈز کہتے ہیں جبکہ ہمارا جسم باقی کے تمام امینو ایسڈز خود بخود ہی پیدا کر لیتا ہے انہیں غیر ضروری امینو ایسڈز کہا جاتا ہے۔

سوال 51. میکروغذائی اجزاء اور مائیکروغذائی اجزاء میں کیا فرق ہے۔

پروٹین کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں اس لیے انہیں میکروغذائی اجزا کہتے ہیں جبکہ وٹامن اور نمکیات جسم کو قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں اس لیے انہیں مائیکروغذائی اجزا کہتے ہیں۔

سوال 52.وٹامن ای کے کمی کے اثرات بیان کریں۔

- انسانوں میں اس کی کمی عموماً نہیں ہوتی لیکن اگر کمی ہو جائے تو نشو ونما متاثر ہوتی ہے۔
- عضلات اور اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔
- خواتین میں حمل قرار نہیں پاتا۔

سوال 53. پروٹین کے ذرائع کونسے ہیں۔

گوشت،مرغی،مچھلی،انڈے،دودھ،لوبیا چنے اور سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔

سوال 54.غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔

غذائی اجزا کے وہ چھوتے بڑے پیچیدہ کیمائی اجزاء ہیں جن سے مل کر غذا بنتی ہے اور یہی غذائی اجزاء ہمارے جسم کو غذائیت بخشتے ہیں جس سے انسانی صحت بر قرار رہتی ہے۔ جن کو غذائی اجزاء کہاجاتا ہے۔ مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن، معدنی نمکیات، پانی

سوال 55. وٹامن ای کا جسم میں کام بتائیں۔

- وٹامن اے اور سی کو تکسید سے محفوظ رکھ کر جسم کے لیے فراہمی یقینی بنانا۔
- افزائش نسل میں اس کا استعمال نہایت اہم ہے۔
- اعصابی نظام کی کارگردگی کے لیے ضروری ہے۔
- بڑھاپا دیر سے ظاہر ہوتا ہے اور انسان جوان رہتا ہے۔

سوال 56. غذائی معیار کسے کہتے ہیں۔

غذا میں موجود مختلف اجزا جسم کے خلیات کی تعمیر و نشو و نما اور مرمت میں کام آتے ہیں قوت بخش غذائیں حرارے فراہم کرتی ہیں جن کی مدد سے انسان اپنے روز مرہ کے معمولات سرانجام دیتا ہے۔ دیگر غذائی اجزا جسم میں مدافعتی قوتیں پیدا کرتے ہیں۔ اگر کوئی شخص صحت مند دکھائی دیتا ہو اس کا جسم پورے طور پر نشو و نما پاچکا ہو اور وہ مختلف بیماریوں کے خلاف مناسب قوت مدافعت رکھتا ہو تو اس انسان کو صحت مند اور اسکی نشو و نما کو تسلی بخش نشو و نما کہتے ہیں۔

سوال 57. روبن سن کی مطابق غذائی معیار کی تعریف کریں۔

روبن سن کے مطابق غذائی معیار سے مُراد ایک فرد کی وہ صحت جو غذائی اجزاء کے کھانے اور جسم میں استعمال ہونے سے متاثر ہوتی ہے۔

سوال 58. وٹامن سی کا جسم میں کام بیان کریں؟

- جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔
- دانتوں اور مسوڑوں کو تندرست رکھتا ہے
- زخموں کو مند مل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- خلیوں اور بافتوں کو آپس میں جوڑنے میں کام آتا ہے۔

سوال 59. پہلے، دوسرے، تیسرے درجے کی نقص غذائیت کی وجہ کیا ہے۔

پہلے درجے کی نقص غذائیت کی وجہ بچوں کو کم مقدار میں پلانا یا پانی ملا دودھ دینا ضمنی غذاؤں کا استعمال دیر سے اور ناموزوں کرنا۔

2۔ دوسرے درجے کی نقص غذائیت کی وجہ دودھ اور نشاستہ دار غذاؤں کا کم مقدار میں اور نامناسب استعمال کرنا حفظان صحت کے اصولوں سے ناواقفیت کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہونا۔

3۔ تیسرے درجے کی نقص غذائیت کی وجہ بچوں کو ان کی غذائی ضروریات سے انتہائی کم مقدار دینے کی وجہ سے سوکھے پن اور کواشیورکور کی بیماریاں لگنا ہیں۔

سوال 60. زیادہ غذائیت سے کیا مراد ہے۔

ناقص غذائی عادات یا زیادہ کھانے کی وجہ سے اگر جسم کو کسی ایک غذائی جزو یا زیادہ اجزاء کی ضرورت سے زیادہ مقدار ملنے لگے تو اس کیفیت کو زیادہ غذائیت کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر جسم کو زیادہ حرارت اور توانائی حاصل ہو تو یہ حاصل شدہ توانائی چربی میں تبدیل ہو کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

(انشائیہ سوالات)

1. پانی کیا ہے ؟ اسکی اہمیت بیان کریں۔

2. وٹامن اے کیسے حاصل ہوتا ہے۔(یا) وٹامن اے کے ذرائع تحریر کریں۔

3. تسلی بخش غذائی معیار کسے کہتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں کی پیمائش کیسے کی جاتی ہے؟

4. **چکنائی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ ان کے جسم میں کام۔کمی اور زیادتی کے اثرات لکھیں۔**

5. غذا ، غذائیت اور غذائی اجزاء کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔

6. پروٹین کیا ہےاسکے ذرائع بیان کریں۔

7. گومز کے نظریے کے مطابق نقص غذائیت کی تقسیم بیان کریں۔

8. **غذا ہمارے جسم میں کون کون سے بنیادی کام سر انجام دیتی ہے ؟ تفصیلاً تحریر کریں۔**

9. وٹامن بی کمپلیکس پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

10. **نقص غذائیت کی تعریف کریں اور انسانی نشوونما پر اسکے اثرات بیان کریں۔**

11. وٹامن اے کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔

12. غذااور جسمانی سرگرمیوں کا تعلق بیان کریں۔

13. وٹامن ڈی کے ذرائع بیان کریں۔

14. **معدنی نمکیات سے کیامراد ہے؟ اہم معدنی نمکیات اور ان کے ذرائع بیان کریں۔**

15. **کاربوہائیڈریٹس سے کیامراد ہے ؟ نیز کاربوہائیڈریٹس کی مختلف اقسام بیان کریں۔**

16. **وٹامن سے کیامراد ہے ؟ جسم میں وٹامنز کیا کام سرانجام دیتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کریں۔**

چیپٹر نمبر 3 : غذا اور خوراک کو سمجھنا

سوال 61. فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں۔

فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے ایک فرد کو روزانہ 11 سے 6 حصے اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں۔ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنی نمکیات بالخصوص زنک مہیا کرتی ہے۔بلکہ سیلولوز پیٹ بھر جانے کا احساس بھی دلاتے ہیں اور آنت کے کنسر سے بچاؤ ممکن ہوجاتا ہے۔

سوال 62. متوازن غذا اور غیر متوازن غذامیں فرق بیان کریں۔

متوازن غذا: جسم کی صحیح نشوونما کے لئے تمام غذائی اجزا ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔انسان تندرست وتوانا رہتا ہے۔اور بیامریوں کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے۔مطلوبہ کیلوریز کی فراہمی یقینی ہوتی ہے۔طویل عمری ، بڑھاپادیر سے ظاہر ہوتا ہے اور بزرگی میں بھی انسان صحت مند رہتا ہے۔

غیر متوازن غذا: تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث نشوونما متاثر ہوتی ہے۔جسم کو مطلوبہ کیلوریز فراہم نہیں ہوتیں۔بڑھاپا جلد آجاتا ہے

سوال 63. چکنائی مکھن اور میٹھی اشیاکے متعلق نوٹ لکھیں۔

مکھن مارجرین ، بالائی ، گھی ، تیل اور چربی وغیرہ حرارت و توانائی پہنچانے والی غذائیں ہیں ان کی مدد سے باقی غذائی اجزا مثلاً وٹامن اے وٹامن ڈی ، وٹامن ای وٹان کے اور کیلشم وغیرہ اپنا کوم بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔یہ ہمارے جسم کو صحت مند بنا کر بیماریوں کے خلاف قوتم مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

سوال 64.فوڈ پیرامڈ کی تعریف کریں۔

موجودہ دور میں فہرست طعام کی رہنمائی کے لئے فوڈ پیرامڈ سے مدد لی جاتی ہے۔جو مناسب مقدار میں پروٹین ، کاربوہائیڈریٹس ، معدنی نمکیات اور وٹامن فراہم کرتا ہے فوڈ پیرامڈ تمام غذائی اجزاء کی یقینی فراہمی کے لئے انواع و اقسام ے کھانے پیش کرنے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ کیلوریز کے مناسب استعمال سے مناسب وزن کی برقراری ممکن بنائی جا سکے

سوال 65.حاملہ خواتین کو خوراک دیتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

حاملہ خواتین کو خوراک دیتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

- متوازن غذائی اجزاء دی جائے مثلاً گوشت ، انڈے ، دودھ ، پھل ، سبزیاں، اور اناج وغیرہ
- پھل اور سبزیاں جتنی زیادہ دی جائے بہتر ہیں۔
- ناشتے سے پہلے لیموں یا مالٹے کا جوس پینے سے متی کیفیت دور کی جا سکتی ہے۔
- زیادہ مرچ اور تیز مصالحہ جات والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔
- دودھ ، لسی ، دہی، خوراک میں شامل کیا جائے تاکہ کیلشم کی ضروریات پوری ہو اور ہڈیاں مضبوط ہوں۔

سوال 66.کس گروہ کو متوازن غذائیں کہا جاتا ہے؟

سبزیاں اور پھل : سبزیاں اور پھل ہمارے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم کرتے ہیں تمام جسمانی نظاموں کی درستگی اور باقاعدگی کے لئے سبزیاں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرنے چاہئیں۔یہ غذا میں رنگ ، ذائقہ اور جدت پیدا کرتے ہیں۔سبزیاں ہماری غذاکا اہم جزہیں تمام سبزیاں وٹامن ، معدنی نمکیات اور سیلولوز کا اہم ذریعہ ہیں۔

سوال 67.جنک فوڈز کی تعریف کریں۔

چکنائی ، مٹھاس یاکیلوریز سے بھرپور مگر پروٹین ، وٹامن ، معدنی نمکیات، اور دیگر غذائی اجزاء میں قلیل غذائیں جنک فوڈز کہلاتی ہیں۔ان غذاؤں میں نمکین سنیک فوڈز مثلاً پیزا، برگر، سینڈ وچ شوارما آلو کے چپس اور میٹھی اشیا میں کریم کیک ، بسکٹ ، آئس کریم ، چاکلیٹ اور کولا کی بوتلیں شامل ہیں۔

سوال 68.قبل ازسکول بچوں کی خوراک لکھیں۔

چار سال کی عمر کے بچے عموماً پروٹین اور حراروں کی کمی کی وجہ کا شب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔کیونکہ اس عمر میں بچہ تیزی سے نشونما پا رہا ہوتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوجاتا ہے اسی لئے بچوں کو ابتدا ہی سے مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

سوال 69.غذائی ضروریات کی تعریف کریں؟

بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے تک انسان کو مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر ہورہی ہوتی ہے جبکہ بعض خلیے خادثات ، دباؤ، بوجھ اور امراض کے باعث ٹوٹتے پھوٹتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے خلیوں کا بنا بھی ضروری ہے یوں زندگی کے ہر دور میں غذائی ضروریات میں اضافہ اور کمی ہوتی رہتی ہے۔

سوال 70.بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔

غذاکے پانچ بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء ، گوشت، مچھلی۔مرغی اور انڈے ، سبزیاں اور پھل ، اناج اور دالیں۔چکنائی اور میٹھی اشیاء

سوال 71. محافظ غذائیں کس کو کہتے ہیں۔

سبزیاں جو کہ ہماری غذا کا اہم جز ہیں انہیں محافظ غذائیں بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ وٹامن معدنی نمکیات اور سیلولوز کا اہم ذریعہ ہوتی ہیں یہ معدے کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور جسم کے ناقابل ہضم ریشہ فراہم کرتی ہیں اور بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔

سوال 72. فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں۔

فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے ایک فرد کو روزانہ 11 سے 6 حصے اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں۔ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنی نمکیات بالخصوص زنک مہیا کرتی ہے۔بلکہ سیلولوز پیٹ بھر جانے کا احساس بھی دلاتے ہیں اور آنت کے کینسر سے بچاؤ ممکن ہوجاتا ہے۔

سوال 73. کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے افراد کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے افراد کو درج ذیل چار گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

- دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والے افراد وکیل ڈاکٹر اور استاد وغیرہ۔
- درمیانہ کام کرنے والے افراد۔
- سخت کام کرنے والے افراد۔
- زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد۔

سوال 74. جنک فوڈ کے کیا مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔

جنک فوڈ کیلوریز سے بھرپور غذائیں ہوتی ہیں لیکن موجودہ دور میں بچوں کے مشاغل بیرونی کھیلوں کی بجائے کمپیوٹر ، ٹی وی ، یا اندرون خانہ سرگرمیوں تک محدود ہوگئے ہیں جس کی وجہ سے یہ کیلوریز استعمال نہیں ہو پاتی اور موٹاپے کا رجحان بڑھ جاتا ہے جس سے کئی پیچیدہ بیماریاں ہوسکتی ہیں مثلاََ ذیابیطس ، دمہ سانس کا اکھڑنا جگر کی بیماریاں دل کے امراض سرطان وغیرہ شامل ہیں۔

سوال 75. غذا کے بنیادی گروہ کتنے ہیں۔انکے نام لکھیں۔

غذا کے پانچ بنیادی گروہ ہیں۔

أ. **دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء**

ب. گوشت مچھلی مرغی اور انڈے

ت. سبزیاں اور پھل

ث. اناج اور دالیں

ج. چکنائی اور میٹھی اشیاء

سوال 76. چکنائی، مکھن اور مارجرین کے فوائد لکھیں۔

یہ حرارت اور توانائی پہنچانے والی غذائیں ہیں ان کی مدد سے باقی غذائی اجزامثلاََ وٹامن اے ، وٹامن ڈی ، وٹامن ای ، وٹامن کے اور کیلشیم وغیرہ اپنا کام بہتر طریقے سے کرسکتے ہیں یہ ہمارے جسم کو صحت مند بنا کر بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

سوال 77. متوازن غذا کے استعمال سے کیا فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

یہ فوائد درج ذیل ہیں۔

1۔ جسم کی نشوونما صحیح ہوتی ہے۔

2۔ انسان تندرست رہتا ہے اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

3۔ مطلوبہ کیلوریز کی فراہمی یقینی ہوتی ہے اور جسم میں کام کرنے کے لیے مناسب توانائی موجود ہوتی ہے۔

4۔ قدوقامت ، وزن ، جسم کی بناوٹ چمکدار دانت نظر کی درستگی اور چہرے کی تروتازگی نمایاں ہوتی ہیں۔

سوال 78.غذائی گروہوں سے کیا مراد ہے۔

ایک صحت مند انسانی جسم کے لیے متوازن غذا اہم ہے جس میں تمام غزائی اجزاء صیحی تناسب میں موجود ہوتےہیں یہ جانچنے اور پرکھنے کے لیے ماہرین غذائیت نے غذائیت کے اعتبار سے اشیائے خوردنی کو پانچ بنیادی گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے جنھیں غذائی گروہ کہتے ہیں۔

سوال 79.سبزیاں اور پھل کے فوائد بیان کریں۔

سبزیاں اور پھل ہمارے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے وٹامن اور معندی نمکیات فراہم کرتے ہیں تمام جسمانی نظاموں کی درستگی اور باقاعدگی کے لیے سبزیاں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرنا چاہیے سبزیاں وٹامن معدنی نمکیات اور سیلولوز کا اہم ذریعہ ہیں جو معدے کے لیے بہت اہم ہیں پھل سبزیوں کی نسبت زیادہ توانائی اور نشاستہ فراہم کرتے ہیں وٹامن اے اور وٹامن سی بھی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

(انشائیہ سوالات)

1. فوڈ پیرامڈ کسے کہتے ہیں؟ فوڈ پیرامڈ کے مطابق کوئی سے 3 غذائی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔
2. حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو اپنی غذائی ضروریات کیسے پوری کرنی چاہیے؟
3. غذائی ضروریات کی تعریف بیان کریں۔نیز غذائی ضروریات پراثرانداز ہونے والے عوامل پر بحث کریں۔
4. شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
5. جنک فوڈز کسے کہتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔(یا) غیر افادی غذایا جنک فوڈز پر نوٹ لکھیں۔
6. قبل از سکول اور سکول جانے والے بچوں کو کس قسم کی خوراک دینی چاہیے۔؟
7. غذائی گروہ کسے کہتے ہیں؟ غذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
8. متوازن غذا کسے کہتے ہیں متوازن اور غیر متوازن غذامیں کیا فرق ہے؟
9. متوازن غذاکی مثالیں بیان کریں۔

چیپٹر نمر 4: کھانوں کی تیاری

سوال 80. کھاناپکانے کے کوئی سے تین مقاصد بیان کریں۔

- کھاناپکانے کے مقاصد درج ذیل ہیں۔
- غذازود ہضم،نرم اور گرم ہو جاتی ہے۔
- غذاخوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو جاتی ہے۔

غذامضر صحت جراثیم سے پاک ہو جاتی ہے۔

سوال 81. ایک سے زائد افراد کے لئے ٹرے لگانے کا طریقہ بیان کریں۔

ایک سے زائد افراد کے لئے پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ اوپر تلے ڈھیری کی صورت میں رکھی جاتی ہیں اور نیپکن بھی بائیں جانب اکٹھے ہی رکھے جاتے ہیں۔زیادہ لوگ عموماًچائے یامشروبات کی ٹرے ہی لگائی جاتی ہے مگر ٹرے میں برتن سجاتے وقت اس بات کاخیال رکھیں کہ تمام پیالیوں کے کندے اور چمچوں کارخ ایک ہی جانب ہو۔

سوال 82. کھاناپیش کرنے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔

کھانا پیش کرنے میں برتنوں، کھانوں اور میز یا دسترخوان کا صاف ہونا نہایت ضروری ہے۔

- کھانا پیش کرنے میں ذاتی صفائی کو مد نظر رکھنا بھی ضروری ہے۔
- کھانا پیش کرنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔
- برتن اور گلاس صاف ستھرے ہونے چاہیے۔

سوال 83. خوراک کو سٹور کرنے کے عوامل بیان کریں۔

خوراک کو منظم طریقے سے سٹور کیا جائے تو خوراک کے ضیاع کو روکا جاسکتا ہے۔ خوراک کو ستور کرنے کے تین بنیادی عوامل درج ذیل ہیں۔

خوراک کی نوعیت، خوراک کی کوالٹی، استعمال سے قبل ذخیرہ کرنے کی مدت

سوال 84. کھانا پیش کرنے کے اصول تحریر کریں۔

کھانا پیش کرنے کے چند اصول درج ذیل ہیں۔

- کھانا پیش کرنے کے لیے استعمال ہونے والے برتن صاف ستھرے ہونے چاہیے۔
- میز پر دسترخوان دلکش اور خوبصورتی سے ترتیب دینا چاہیے۔
- ڈش یا ڈونگے میں کھانا گنجائش کے مطابق ڈالنا چاہیے۔
- میز پر پھلوں کی آرائش سے سجاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

سوال 85. مشرقی طریقے سے کھانا کیسے پیش کرتے ہیں۔؟

اس طریقے میں کھانا نہایت سادہ طریقے سے پیش کیا جاتا ہے اس مین چھری کانٹے کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ کھانا ہاتھ ہی سے کھایا جاتا ہے لیکن میٹھے پکوان مثلاً گاجر کا حلوہ، فرنی، کھیر وغیرہ کھانے کے لئے چھوٹے چمچ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سوال 86. کون سی غذائیں ایسی ہیں جنہیں پکائے بغیر نہیں کھایا جاسکتا۔

زیادہ تر سبزیاں جب کھیتوں سے مارکیٹ میں لائی جاتی ہیں تو مٹی ریت، اور جراثیم کی آودہ ہوتی ہیں۔ اسی لیے ان کو صاف اور کھلے پانی سے اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ بعض غذائیں ایسی ہیں جن کو پکانا نہایت ضروری ہوتا ہے کیونکہ پکائے بغیر وہ انسانی جسم میں ہضم نہیں ہوتیں۔ مثلاً گوشت، دالیں اور سبزیاں وغیرہ۔

سوال 87. تر پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں۔

تر پکانے کے تین طریقے ہیں۔ ابالنا، بھاپ دینا، دم پذیری

سوال 88. فریزر استعمال کرنے کے تین اصول بیان کریں۔10(

- منجمد کرنے والی غذا کے چھوٹے چھوٹے پیکٹ تیار کریں کیونکہ چھوٹے چھوٹے پیکٹ جلد منجمد ہوتے ہیں۔
- غذا پیکٹ یا ڈبے میں اچھی طرح بھر کر رکھیں۔
- جس پلاسٹک کے لفافے میں غذا لپیٹ کر رکھی جائے وہ سائز میں بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

سوال 89. ریفریجریٹر کی صفائی کا کیا طریقہ ہے؟

- ریفریجریٹر کو روزانہ اچھی طرح صاف کریں اور ہفتے میں ایک مرتبہ نکال کر اچھی طرح اسفنج سے صاف کریں اور کسی کپڑے تا تولیے سے اچھی طرح خشک کرنے کے بعد کچھ دیر تک خالی چلنے دیں۔
- ریفریجریٹر کے ہینڈل، دروازے اور بالائی حصے کو بھی صاف کریں۔
- ریفریجریٹر کے اندر اکثر نمی کے باعث پھپھوندی لگ جاتی ہے اس کو تھوڑا سا سفید سرکہ اور میٹھا سوڈا ملا کر صاف کریں۔

سوال 90. خوراک سٹور کرنے کے چند اصول بیان کریں۔

- سٹور کرنے کی جگہ باورچی خانے یا پکانے کی جگہ کے قریب ہونی چاہیے۔
- سٹور کے دروازے اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگی ہونی چاہیے۔
- خوراک کو سٹور کرنے کی جگہ اور تمام الماریاں بھی خصوصی طور پر صاف ہونی چاہئیں،
- تمام واشنگ پاؤڈر اور کیمیائی اجزا غذائی اجناس کے سٹور میں نہ رکھیں کیونکہ یہ غذائی اجناس کو خراب کر دیتے ہیں۔

سوال 91. پھلوں کی غذائیت کیسے برقرار رکھتے ہیں

- تازہ پھلوں کے چھلکے بے داغ، بغیر سلوٹ کے اور صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔ ان کو تازہ پانی سے خوب اچھی طرح دھولینا چاہیے۔
- چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل مثلاً امرود اور سیب کو نسبتاً اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔
- تازہ پھل مثلاً کیلا، آڑو اور آلو بخارہ تازہ خرید کر کھانے چاہیے۔

سوال 92. مائیکرو ویو اوون کے فوائد لکھیں۔

- وقت کی بچت ہوتی ہے، کھانا جلدی تیار ہو جاتا ہے اور گھنٹوں کی محنت بچ جاتی ہے۔
- بچے ہوئے کھانے کو دوبارہ گرم کیا جاسکتا ہے۔ اس کا ذائقہ، رنگت اور ٹیکسچر بھی خراب نہیں ہوتا۔
- جن برتنوں مین کھانا پکایا یا گرم کیا جاتا ہے انہی برتنوں میں پیش کیا جا سکتا ہے۔

سوال 93. انڈوں کو کیک پیسٹری وغیرہ میں کیوں استعمال کیا جاتا ہے۔

انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہو جاتی ہے جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کو کیک پیسٹری وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال 94. سبزیوں کو پکاتے وقت احتیاطی تدابیر کیوں اختیار کی جاتی ہیں

- ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے لیے ٹرے کا سائز کتنا ہونا چاہیے۔
- ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے لیے ٹرے کا سائز عموماً 18 - 12 انچ مناسب رہتا ہے۔

ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں۔

سوال 95. ٹرے میں کھانے پیش کرنے کے دو طریقے ہیں۔

ایک فرد کے لیے ،زیادہ افراد کے لیے

سوال 96. فریزر استعمال کرنے کے تین اصول بیان کریں۔

- منجمد کرنے والی غذا کے چھوٹے چھوٹے پیکٹ تیار کریں کیونکہ چھوٹے چھوٹے پیکٹ جلد منجمد ہوتے ہیں۔
- غذا پیکٹ یا ڈبے میں اچھی طرح بھر کر رکھیں۔
- جس پلاسٹک کے لفافے میں غذا لپیٹ کر رکھی جائے وہ سائز میں بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

سوال 97. مائیکرو ویو اوون کے نقصانات تحریر کریں۔

- اس طریقے میں بھاپ دینے اور دم پذیری کے طریقے نہیں اپنائے جاسکتے اور گہری چکنائی میں پکانے کا طریقہ بھی استعمال نہیں کیا جاسکتا۔
- چیزیں براؤن نہیں ہوپاتیں جس کی وجہ سے کیک اور بسکٹ وغیرہ کی مطلوبہ رنگت حاصل نہیں کی جاسکتی۔
- مائیکرو ویو بہت قیمتی ہے اور اس میں استعمال کئے جانے والے برتن بھی روایتی برتنوں سے مختلف ہوتے ہیں۔

سوال 98. پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔

- انڈوں کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہوجاتی ہے جو انسانی معدے کے لیے ناقابلِ ہضم ہوتی ہے۔
- انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہوجاتی ہے جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کو کیک ، پیسٹری ، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

- انڈوں کی مخصوص خاصیت جوڑنے کا عمل ہے جس کی وجہ سے ان کو کباب ، کٹلٹس پڈنگ ، بسکٹ اور گلاب جامن وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتاہے۔

سوال 99. سبزیوں کو دھوکر استعمال کیوں کرنا چاہیے۔

سبزیوں کو دھوکر استعمال کرنا چاہیے تاکہ ان کی بیرونی سطح سے جراثیم اور مٹی سے پاک ہوجائے کیونکہ اگر انہیں کاٹنے کے بعد دھویا جائے تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہوکر ڈھل جاتی ہیں۔

سوال 100. پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔

- انڈوں کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہوجاتی ہے جو انسانی معدے کے لیے ناقابلِ ہضم ہوتی ہے۔
- انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہوجاتی ہے جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کو کیک ، پیسٹری ، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- انڈوں کی مخصوص خاصیت جوڑنے کا عمل ہے جس کی وجہ سے ان کو کباب ، کٹلٹس پڈنگ ، بسکٹ اور گلاب جامن وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتاہے۔

سوال 101. کیا کھانا پکانے کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں۔

کھانا پکانے کے چند مضر اثرات بھی ہوتے ہیں مثلاً اُبالنے سے خوراک میں موجود وٹامن اور معدنی نمکیات ضائع ہوجاتے ہیں بھوننے اور تلنے کے دوران بہت سے غذائی اجزاء ختم ہوجاتے ہیں اور پروٹین کی غذائیت میں کمی ہوجاتی ہیں۔

پکاتے وقت انڈوں کی غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جاتا ہے۔

سوال 102. کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔

کھانا پکانے کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

- غذازود ہضم ، نرم اور گرم ہوجاتی ہے۔
- غذا خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو جاتی ہے۔
- غذا مضرِ صحت جراثیم سے پاک ہو جاتی ہے۔

سوال 103. کھانے کی دلکشی کو بڑھانے کے لیے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

کھانا خواہ کسی انداز میں پیش کیا جائے اس کی دلکشی کو بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

- میز پوش ، دستر خوان یا ٹرے کور کا انتخاب
- نیپکن کا انتخاب
- برتنوں کا انتخاب
- دستر خوان بچھانا میز لگانا
- پھولوں کی آرائش
- کھانا پیش کرنا

سوال 104. کھانا پکانے کا دم پذیری طریقہ کیا ہے۔

درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے اس طریقے کو دم پذیری کہتے ہیں۔کم پانی میں گلانے کے بعد گوشت ، مرغی یا سبزیوں کو با آسانی بھونا جاتا ہے اس طریقے سے خوراک نرم خوش ذائقہ ہوجاتی ہے۔

سوال 105. سبزیوں کو پکاتے وقت احتیاطی تدابیر کیوں اختیار کی جاتی ہیں۔

سبزیوں کو پکاتے وقت اتنے ہی پانی میں پکانا چاہیے جس میں وہ آسانی سے پک جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے سبزیوں کو پکاتے وقت احتیاطی تدابیر اس لیے اختیار کی جاتی ہے تاکہ غذائی اجزاء کے ضیاع کو کم سے کم کیاجاسکے۔

سوال 106. کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہوتے ہیں۔

کھانا پیش کرنے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

ٹرالی میں ،ٹرے میں، مشرقی طریقہ ،مغربی طریقہ، بوفے طریقہ

لونگ سوالات

اورچی خانے میں غذاکی تیاری کے دوران کوئی سے دس حفاظتی اقدامات بیان کریں۔

بوفے اندازمیں کھانا پیش کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

مغربی طریقے سے کھانا کیسے پیش کیاجاتا ہے۔

کھانا کھانے کے کوئی سے پانچ آداب بیان کریں۔

ریفریجریٹر استعمال کرنے کے چند اصول بیان کریں۔

کھانا پکانے کے مختلف طریقے بیان کریں۔

باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیسے ممکن ہے۔

غذا سٹور کرنے کے مختلف طریقے کون کون سے ہیں۔

پکانے کے دوران غذائیت برقرار رکھنے کے تین طریقے بیان کریں۔

5: بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کا تعارف

سوال 107. نشوونما کی تعریف کریں۔

نشوونما دو الفاظ نشو اور نما کا مجموعہ ہے جس کو کبھی بھی جدا نہیں کیاجاسکتا۔

نشو کی اصطلاح افعال کی تبدیلی سے متعلق ہوتی ہے یہ انسانی جسم کی ایسی تبدیلیاں ہیں جن سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

مثلاً ہڈیوں ، عضلات کی مضبوطی ، چلنے پھرنے اور دوڑنے کی طاقت وغیرہ یہ تبدیلیاں ظاہری اور الہیتی ہوتی ہیں نمو کی اصطلاح روایتی طور پر جسمانی اور عضویاتی تبدیلیوں سے متعلق ہے۔

سوال 108. انسانی نشوونما پر وراثت کے اثرات بیان کریں۔

وراثت سے مراد کسی فرد کی وہ خوبیاں اور خامیاں جو وہ اپنے والدین یا آباؤ اجداد سے پیدائشی طور پر حاصل کرتا ہے چہرے کی بناوٹ ، جلد کی رنگت، شکل و صورت ، سر کی بناوٹ ، ہڈیوں کی ساخت قدوقامت ، بالوں کا رنگ ، آنکھ کی رنگت وغیرہ۔

سوال 109. انسانی نشوونما پر وراثت کے اثرات بیان کریں۔

وراثت سے مراد کسی فرد کی وہ خوبیاں اور خامیاں ہیں جو وہ اپنے والدین آباؤ اجداد سے پیدائشی طور پر حاصل کرتا ہے چہرے کی بناوٹ ، جلد کی رنگت ، شکل و صورت ، سر کی بناوٹ ، ہڈیوں کی ساخت قدو قامت بالوں کا رنگ ، آنکھ کی رنگت وغیرہ۔

سوال 110. نشوونما پر اثرانداز ہونے والے عوامل کی شناخت کریں۔

.

نشوونما پر اثرا انداز ہونے والے عوامل ددرج ذیل ہیں۔ انفرادی عوامل ، عضویاتی عوامل ، معاشرتی عوامل

سوال 111. کیا نشوونما کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔وضاحت کریں۔

بچے کی نشوونما ہر دور میں مختلف رفتار سے ہوتی ہے عمر کے کسی دور میں جسمانی نشوونما اور دوسرے ادوار میں عضلاتی وہ معاشرتی نشوونما قدرے تیزی سے عمل پذیر ہوتی ہے انسانی نشوونما ایک پیچیدہ عمل ہے یہ پختگی اور بالیدگی کی جانب مسلسل بڑھ رہی ہے انسانی نشوونما پر ورثے اور ماحول کا خاطر خواہ اثر ہوتا ہے۔

سوال 112. انفرادی عوامل کونسے ہیں۔

انفرادی عوامل کسی بھی فرد کی انفرادیت پر اثرانداز ہوتے ہیں ہر شخص منفرد خصوصیت کا حامل ہوتا ہے یہ خصوصیت اس کی ذہنی نشوونما اور ماحول کے زیر اثر پروان چڑھتی ہیں۔ انفرادی عوامل میں ذہانت، علم و قابلیت، اندازِ گفتگو خصوصی لیاقت واہلیت، جذبات کی تنظیم وضبط نظریات اور فطری رویے شامل ہیں۔

سوال 113. ماحول جسمانی نشوونما پر کیسے اثرانداز ہوتا ہے۔

ماحول جسم کے بڑھنے، جسامت میں اضافے، جسمانی ڈھانچے، وزن اور قدوقامت کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہ تبدلیاں مرحلہ وار خاص ترتیب اور مناسب سے ہوتی ہیں۔ جن میں ماحول سے خوراک حاصل کرنا، آب وہوا، حفظانِ صحت کے اصول، رہائشی سہولیات وغیرہ جسمانی نشوونما میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

سوال 114. انسانی نشوونما کی تعریف کریں۔

طبعی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ کسی فرد کے قدوقامت جسامت اور ڈھانچے میں مرحلہ وار اور خاص مناسبت سے جو تبدیلیاں آتی ہیں وہ انسانی نشوونما کہلاتی ہیں۔

سوال 115. انسانی نشوونما پر کونسے عوامل اثرانداز ہوتے ہیں۔

انفرادی عوامل ، عضویاتی عوامل، معاشرتی عوامل

سوال 116. عضویاتی عوامل کونسے ہوتے ہیں۔

والدین سے حاصل کردہ خصوصیات مثلاً جسمانی ساخت تندرستی وتوانائی طبعی ساخت شکل وصورت، دماغ، اعصاب کی مضبوطی اور غدود کی کارگردگی تمام عضویاتی عوامل شامل ہیں ان خصوصیات کی نشوونما اور مستقبل کے امکانات کافی حد تک ماحول کے زیر اثر بھی ہوتے ہیں انسانی نشوونما ورثے اور ماحول کے باہمی تعامل کا نتیجہ ہوتی ہے۔

سوال 117. نشوونما کن الفاظ کا مجموعہ ہے۔

نشوونما دراصل دو الفاظ نشو اور نما کا مجموعہ ہے جن کو کبھی الگ نہیں کیا جاسکتا۔

سوال 118. اہلیتی یا خواصی تبدیلیاں کونسی ہوتی ہیں۔

ان تبدیلیوں سے مراد ایسی تبدیلیاں ہیں جس سے انسان میں اہلیتیں، صلاحیتیں اور ہنر کے خواص پیدا ہونے لگتے ہیں جو عمل کے بغیر ظاہر نہیں ہوتے مثلاً چلنا، پھرنا، دوڑنا انگلیوں کے عضلات سے لام لینا وغیرہ ظاہری مقدار اور اہلیتی تبدیلیاں ایک دوسرے کے اوپر انحصار کرتی ہیں اور لازم وملزوم ہیں مثلاً جو بچے کے جسمانی ڈھانچے میں مقداری تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور اعضاء بڑھتے اور پھلتے پھولتے ہیں بچے میں مختلف طرح کی جسمانی اور ذہنی اہلیتیں اور خواص پیدا ہونے لگتے ہیں اور بالغ ہونے تک وہ مکمل طور پر خود مختار ہوجاتا ہے اور زندگی کے ہر ممکن کام کرنے سمجھنے اور سمجھانے کے قابل ہوجاتا ہے یوں مقداری تبدیلیاں اہلیتیں تبدیلیوں کا باعث بنتی ہیں جن کو کسی طرح بھی الگ نہیں کیا جاسکتا۔

سوال 119. ظاہری یا مقداری تبدیلیاں کونسی ہوتی ہیں۔

ان تبدیلیوں سے مراد جسم کے ڈھانچے کی بیرونی واندرونی ایسی تبدیلیوں سے ہے جن کو رونما یا ظاہر ہوتا ہوا آنکھ محسوس کرلیتی ہے مثلاً وزن، جسامت اور سائز وغیرہ نشوونما کی یہ تبدیلیاں جسمانی ڈھانچے گوشت پوشت، ہڈیوں، بالوں، دانتوں حتیٰ کہ اندرونی اعضاء مثلاً دماغ دل اور معدے وغیرہ کے سائز وزن اور تعداد یا مقدار میں اضافے اور تبدیلیوں کا باعث ہوتی ہیں۔

سوال 120. ماحول انسانی نشوونما کے کون سے پہلوؤں پر اثرانداز ہوتا ہے۔

جسمانی نشوونما ، عضلاتی نشوونما، ذہنی نشوونما، معاشرتی نشوونما۔ جذباتی نشوونما

سوال 121. کیا نشوونما ایک ترتیب وار سلسلہ ہے۔

نشوونما ایک خاص ترتیب سے مرحلہ وار ہوتی ہے۔

پیاجے کے نظریے کے مطابق۔

انسان ایک حالت میں نہیں رہتا وہ بچپن سے لے کر مرنے تک تبدیل ہوتا رہتا ہے کوئی تبدیلی اچانک رونما نہیں ہوتی بلکہ یہ مسلسل عمل ہے جو پختگی کی جانب لے جاتا ہے ان تبدیلیوں میں جسمانی قد و قامت، وزن سوچ میں تبدیلی، جسمانی تناسب میں تبدیلی، پرانی وضع قطع میں تبدیلی بچے کی خود مختاری اور معاشرتی رویے میں تبدیلی بھی شامل ہے۔

سوال 122. کیا نشوونما کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں۔

جی ہاں نشوونما کی امتیازی خصوصیت ہوتی ہے جسم کے ہر اعضو اور حصے کی نشوونما کی اپنی اپنی رفتار ہوتی ہے دوسرے لفظوں میں نشوونما سادہ سے پیچیدہ کی جانب بڑھتی ہے۔ مثلاً جسمانی نشوونما میں بچہ اپنے بازو ہلاتا ہے بعد میں اپنے انگوٹھے اور شہادت کی اُنگلی سے اپنا کھلونا پکڑتا ہے چھوٹے بچے پہلے چلنا سیکھتا ہے اور پھر اُچھلنا کودنا اور سیڑھیاں چڑھنا۔

سوال 123. جذباتی نشونما کیا ہے۔

ماحول نہ صرف جذبات پر قابو پانے بلکہ جذبات کے اظہار کی بھی تربیت کرتا ہے بچوں میں شعور و سمجھ کی عادت بناتا تاکہ وہ مناسب فیصلے کرنے کے قابل ہو سکیں اور معاشرے میں پسندیدہ شخص بن سکیں۔

سوال 124. نشوونما پر ماحول کے اثرات کا جائزہ لیں

ماحول شخصیت کی تشکیل اور معاشرے سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے ماحول انسانی نشوونما کے مندرجہ ذیل پہلوؤں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسمانی نشوونما، عضلاتی نشوونما، ذہنی نشوونما، معاشرتی نشوونما، جذباتی نشوونما

سوال 125. معاشرتی عوامل کی تعریف بیان کریں۔

معاشرے کے خیالات روایات اور احساسات ہر فرد کی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں قدرتی ماحول کی آب و ہوا معدنی وقدرتی وسائل کی سہولت زرخیز خطہ زمین معاشی وسائل کی بہتات اور رہن سہن میں آسانی یا دشواری وغیرہ۔ (a

سوال 126. نشوونما میں فرق بتائیں۔

نشو۔ کی اصطلاح افعال کی تبدیلی سے متعلق ہوتی ہے یہ انسانی جسم کی ایسی تبدیلیاں ہیں جن سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نمو۔ کی اصطلاح روایتی طور پر جسمانی اور عضویاتی تبدیلیوں سے متعلق ہے جو عمر کے مختلف ادوار میں رونما ہوتی ہے اور زندگی کے ابتدائی سالون سے نو بلوغت کے دور تک ظہور پذیر ہوتی ہے جن میں نئے خلیات کی تعمیر اور جسمانی افزائش شامل ہے اور ان کی پیائش بھی ممکن ہے۔

انسانی نشوونما پر وراثت کے اثرات بیان کریں۔

وراثت سے مراد کسی فرد کی وہ خوبیاں اور خامیاں جو وہ اپنے والدین یا آباؤ اجداد سے پیدائشی طور پر حاصل کرتا ہے چہرے کی بناوٹ، جلد کی رنگت، شکل و صورت، سر کی بناوٹ، ہڈیوں کی ساخت قد و قامت، بالوں کا رنگ، آنکھ کی رنگت وغیرہ۔

سوال 127. معاشرتی نشونما کیا ہے۔

ایک فرد کا دوسرے فرد کے ساتھ رابطے اور رہنے کا سلیقہ ہے گھر کے ماحول کا فرق، نظم و نسق، والدین، ہم عصر دوست، استاد اور رشتہ داروں سے رابطہ معاشرتی نشوونما کو بہتر انداز میں پروان چڑھانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

لونگ سوالات

- انسانی نشوونما کے مطالعے کی اہمیت بیان کریں۔
- انسانی نشوونما کے اصول بیان کریں۔
- نشوونما کے مختلف ادوار کے الہیتی کام بیان کریں
- نشوونما اور نمو میں فرق بیان کریں۔
- انسانی نشوونما پر وراثت اور ماحول کا اثر بیان کریں
- نشوونما اور انسانی نشوونما کے معنی اور تعریف بیان کریں۔
- انسانی نشوونما کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیں۔
- نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل تفصیل سے بیان کریں۔

چیپٹر نمبر 6: نشوونمائی خصوصیات

سوال 128. ابتدائی بچپن کے دور کی ذہنی نشوونما بیان کریں۔

ابتدائی بچپن میں بچے مکمل جملے بولتے ہیں ان کے الفاظ زیادہ واضح ہوتے ہیں اس دور میں بچے خیالی دنیا میں بھی مگن رہتے ہیں۔ کہانیاں نہایت شوق سے سنتے ہیں۔ لڑکیاں گڑیوں سے کھیلتی ہیں۔ لڑکے بڑوں کی نقالی بھی کرتے ہیں۔ یہ تجسس اور تجربے کے عروج کا دور ہے۔

سوال 129. کتنے سال کی عمر تک کے دور کو ابتدائی بچپن کہتے ہیں۔

اس دور کو قبل از سکول کا دور بھی کہتے ہیں۔ یہ دور تین سے پانچ سال کی عمر کا ہوتا ہے۔

سوال 130. نوبلوغت کے دور کی تعریف کریں۔

نشوونما کا یہ دور تیرہ سال سے اٹھارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی نمایاں خصوصیات جسمانی و جنسی پختگی اور وہ عضویاتی تبدیلیاں ہیں جو لڑکے اور لڑکیوں کی ذات کی شناخت اور جنسی کردار کے لئے اہم ہوتی ہیں۔

سوال 131. ذہنی نشوونما سے کیا مراد ہے۔

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل وشعوذہانت، یادرکھنے سمجھنے، سوچنے اور غوروخوض کی نشوونما سے ہے جس کا انحصار بچے کی حواس خمسہ (مثلاً دیکھنے، سننے، محسوس کرنے وغیرہ) کی تربیت پر ہوتا ہے ذہنی نشوونما بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

سوال 132. ابتدائی بچپن کے دور کی جسمانی اور عضلاتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی اور حرکی نشوونما نہایت تیزے ی سے ہوتی ہے۔ جسمانی توانائی میں قابل ذکر اضافہ ہوجاتا ہے بچہ جگہ جگہ گھومتا پھرتا ہے۔ سیڑھیاں بھی بلاوجہ چڑھتا اترتا ہے۔ جسمانی حرکات میں توازن، ضبط اور تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔

سوال 133. ذہنی نشوونما سے کیا مراد ہے

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل وشعور ذہانت، یادرکھنے، سمجھنے، سوچنے اور غوروخوض کی نشوونما سے ہے جس کا انحصار بچے کی حواس خمسہ (مثلاًدیکھنے، سننے، محسوس کرنے وغیرہ) کی تربیت پر ہوتا ہے ذہنی نشوونما بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

سوال 134. شیر خوارگی کے دور کی تعریف کریں۔

انسانی نشوونما کا یہ دور محتاجی اور انحصاری سے خود مختاری کا دور ہے۔ جس میں بچہ کھانے، حرکات کرنے اور بولنے میں خود مختار ہو جاتا ہے۔

سوال 135. پیدائش کے وقت نامولود کا نارمل وزن کتنا ہوتا ہے۔

پیدائش کے وقت بچے کا وزن عام طور پر 3.5 کلو گرام تک ہوتا ہے۔ پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں بچے کا وزن کم ہوتا ہے لیکن دوسرے ہفتے سے اس کا وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔

سوال 136. بچوں کی نشوونما کے مدارج کون کون سے ہیں۔ نام لکھیں۔

بچوں کی نشوونما کے مدارج درج ذیل ہیں۔ قبل از ولادت، شیر خوارگی، طفولیت، ابتدائی بچپن، درمیانی نوبلوغت کا دور، جوانی، ادھیر عمر، بڑھاپا۔

سوال 137. معاشرتی نشوونما سے کیا مراد ہے۔

عمر کے مختلف حصوں میں بچے کا گھر کے افراد اور باہر کے لوگوں کے ساتھ میل جول کا رویہ اور ان سے باہمی تعلقات اس کی معاشرتی نشوونما کہلاتی ہے۔ جس کے تین امر ضروری ہیں یعنی دوسروں کو قبول کرنا جس کے لئے قوت برداشت ایک شرط ہے دوسروں کی نگاہ میں مقبول ہونا جس کے لئے پسندیدہ ادب و آداب کے طور طریقے اپنانا ضروری ہے اور دوستی کا رویہ اپنانا جس کے لئے پیار و محبت اور ایثار ضروری ہیں۔

سوال 138. نوزائیدہ بچے کو حس کیسی ہوتی ہے۔

نوزائیدہ بچے کی حس بہت محدود ہوتی ہے مرکزِ نگاہ صرف بیس سینٹی میٹر تک محدود ہوتی ہے وہ صرف ان چیزوں کو دیکھ سکتے ہے جو اس کے بہت قریب ہوتی ہے۔

سوال 139. ابتدائی بچپن کے دور کی ذہنی نشوونما بیان کریں

ابتدائی بچپن میں بچے مکمل جملے بولتے ہیں ان کے الفاظ زیادہ واضح ہوتے ہیں اس دور میں بچے خیالی دنیا میں بھی مگن رہتے ہیں۔ کہانیاں نہایت شوق سے سنتے ہیں۔ لڑکیاں گڑیوں سے کھیلتی ہیں۔ لڑکے بڑوں کی نقالی بھی کرتے ہیں۔ یہ تجسس اور تجربے کے عروج کا دور ہے۔

سوال 140. ذہنی نشوونما کے عروج کا دور کونسا ہوتا ہے۔

درمیانی بچپن ذہنی نشوونما کے عروج کا دور ہوتا ہے ان سالوں میں دماغ بڑی تیزی سے کام کرتا ہے بچہ ماحول اور اشیاء سے متعلق تجسس اور معلومات حاصل کرنے کا شوقین ہوتا ہے اس عمر میں تصورِ ذات کی بھی آگاہی ہوتی ہے۔

سوال 141. جذباتی نشوونما کی تعریف کریں۔

جذباتی نشوونما سے مراد ہر قسم کے جذبات اور احساسات سے ہے اس کا تعلق کسی بھی طرح کے احساسات کی نشوونما ان احساسات کے اظہار کے مناسب طریقے اور ان پر قابو پانے کی اہلیت سے ہے مثلاً پیار، غصے، نفرت، حسد، خوشی اور غمی کے جذبات کو کھلم کھلا، چلا چلا کر ظاہر کرنا، اور جذبات کی نشوونما پر کسی حد تک قابو پالینا نشوونما کی تقویت کی نشانی ہے۔

سوال 142. نشوونما کے مختلف پہلوؤں کے نام لکھیں۔

نشوونما کے دور کے مختلف پہلوؤں کے نام یہ ہیں۔ جسمانی نشوونما عضلاتی نشوونما ذہنی نشوونما معاشرتی نشوونما جذباتی نشوونما

سوال 143. ذہنی نشوونما سے کیا مراد ہے

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل و شعور ذہانت، یاد رکھنے، سمجھنے، سوچنے اور غوروخوض کی نشوونما سے ہے جس کا انحصار بچے کی حواس خمسہ (مثلاً دیکھنے، سننے، محسوس کرنے وغیرہ) کی تربیت پر ہوتا ہے ذہنی نشوونما بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

سوال 144. نوزائیدگی کی تعریف بیان کریں۔ اسکی مدد کتنی ہوتی ہے۔

نوزائیدگی کی تکنیکی اصطلاح نومولود بچوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے نوزائیدگی کی مدت پیدائش سے چار ہفتے تک جاری رہتی ہے اس وقت تک بچہ اپنے آپ کو نئے ماحول میں ڈھال لیتا ہے۔

سوال 145. نوبلوغت کے دور کی تعریف کریں۔

نشوونما کا یہ دور تیرہ سال سے اٹھارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے اس دور کی نمایاں خصوصیات جسمانی و جنسی پختگی اور وہ عضویاتی تبدیلیاں ہیں جو لڑکے اور لڑکیوں کی ذات کی شناخت اور جنسی کردار کے لیے اہم ہوتی ہے۔

سوال 146. پیدائش کے وقت بچے کی جسمانی حرکات اور سرگرمیاں کیسی ہوتی ہیں۔

پیدائش کے وقت بچے کو دوسروں کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے رونے کے علاوہ چند مزید حرکات کرنے کے قابل ہوتا ہے مثلاً دن میں کئی مرتبہ جاگنا ، سونا ، بازو پاؤں اور سر ہلانا ، جمائی ، ہچکی ، چھینک اور ڈکار لینا مختلف آوازوں ، روشنی ،ذائقے خوشبو اور چھونے کو محسوس کرنا ، بچے کی ایسی حرکات جو وہ عموماً پیدائش کے بعد کر سکتا ہے ان کو غیر شعوری اور اضطراری ردِ عمل کا نام دیا جاتا ہے۔

سوال 147. پیدائش کے وقت بچے کی جسامت کیسی ہوتی ہے۔

نوزائیدہ کے پٹھے نرم اور چھوٹے ہوتے ہیں خصوصاً ٹانگوں اور گردن کے پٹھوں کی نشوونما ہاتھوں اور بازوؤں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ہڈیاں بھی نرم اور لچکدار ہوتی ہیں جو باآسانی مڑ سکتی ہیں جلد بھی نرم و نازک ہوتی ہے بال نرم اور چمکدار ہوتے ہیں اور آنکھوں کی رنگت براؤن کالی یا نیلا ہٹ مائل گرے ہوتی ہے۔ جو وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

سوال 148. ایک بالغ شخص کے دل کی دھڑکن کی رفتار کتی ہوتی ہے۔

ایک بالغ شخص کے دل کی دھڑکن کی رفتار 72 مرتبہ فی منٹ تک ہوتی ہے۔

سوال 149. شیرخوارگی کے دور کی تعریف کریں۔

انسانی نشوونما کا یہ دور محتاجی اور انحصاری سے خود مختاری کا دور ہے۔جس میں بچہ کھانے ، حرکات کرنے اور بولنے میں خود مختار ہو جاتا ہے۔

سوال 150. پیدائش کے وقت ایک نارمل بچے کا قد کتنا ہوتا ہے۔

پیدائش کے وقت بچے کا قد 50 سینٹی میٹر ہوتا ہے لڑکوں کا قد لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

سوال 151. عضلاتی نشوونما کی تعریف بیان کریں۔

عضلاتی نشوونما سے مراد بچے کے عضلات کی نشوونما سے ہے اس کا تعلق بچے کے پٹھے اور رگوں کی نشوونما جسم پر مختلف عمر میں مختلف حالتوں میں قابو رکھنے اور جسم کو متوازن رکھنے کی اہلیت پر ہوتا ہے مثلاً کھڑے ہونے ، بھاگنے ، بیٹھنے کھیلنے ، پکڑنے یا جسمانی کام کرنے کے طریقے اور استطاعت سے جسمانی پٹھوں کی کمزوری یا مضبوطی کا اظہار ہوتا ہے۔

سوال 152. خود مرکزیت کا دور کس کو کہتے ہیں۔

تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی اور عضلاتی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے اس دور میں بچہ دوسرے بچوں کی موجودگی میں بھی علیحدگی پسند ہوتا ہے اس دور کو خود مرکزیت کا دور کہتے ہیں۔

سوال 153. درمیانی بچپن کی جسمانی نشوونما پر روشنی ڈالیں۔

درمیانی بچپن میں بچوں میں جسمانی نشوونما ہوتی ہے جس میں کچھ جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لڑکیوں کی آواز میں نرمی اور لڑکوں کی آواز میں بھاری پن آتا ہے۔

نو سال سے بارہ سال کے عمر کے لڑکے چست و توانا ہوتے ہیں سائیکل چلانا ، سرپٹ دوڑنا ، ماردھاڑ کرنا ، باکسنگ کرنا ، اپنی طاقت آزمانا ، بوجھ اُٹھانا ، کرکٹ یا فٹبال کھیلنا اور موسیقی کرنا ان کے پسندیدہ مشاغل ہیں جبکہ لڑکیاں رسی کودنا ، کھیلوں میں کودنا اور موسیقی سے لطف اندوز ہونا شامل ہیں۔

سوال 154. بچوں کی نشوونما کے مدارج کون کون سے ہیں۔نام لکھیں۔

بچوں کی نشوونما کے مدارج درج ذیل ہیں۔

قبل از ولادت ، شیر خوارگی ، طفولیت ، ابتدائی بچپن ، درمیانی نو بلوغت کا دور ، جوانی ، ادھیر عمر ، بڑھاپا۔

سوال 155. پیدائش کے وقت نامولود کا نارمل وزن کتنا ہوتا ہے۔

پیدائش کے وقت بچے کا وزن عام طور پر 3.5 کلوگرام تک ہوتا ہے۔پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں بچے کا وزن کم ہوتا ہے لیکن دوسرے ہفتے سے اس کا وزن بڑھنا شروع ہوجاتا ہے لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔

سوال 156. جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے۔

جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے کی اندرونی ساخت اور بیرونی ساخت کی نشوونما سے ہے اس میں بچے کی جسامت ، جسمانی حالت یا کیفیت کے علاوہ بچے کا وزن رنگت اور اس کے نقوش اور بادلوں کی ساخت وغیرہ شامل ہیں اس نشوونما کا خاص تعلق ماحول ، خوراک ، ورزش اور مشاغل سے ہے

لونگ سوالات

- نشوونما کے مختلف پہلو بیان کریں۔
- درمیانی بچپن مین ذہنی، جذباتی و معاشرتی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔
- نوبلوغت کے دور کی معاشرتی نشوونما کی اہمیت بیان کریں۔
- نوبلوغت کے دور کی جسمانی وعضلاتی اور ذہنی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔
- نوزائیدگی سے کیامراد ہے؟ نوزائیدگی کا دور کن عوامل پر مبنی ہوتا ہے؟
- شیر خوارگی کے دور کی جسمانی و عضلاتی نشوونما اور معاشرتی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔

چیپٹر نمبر7: بچوں کے رویوں کے مسائل

سوال 157. رویہ کی تعریف کریں۔

کوئی فرد اپنے مقاصد اور ضروریات کے حصول کے لئے جو رویہ اختیار کرتا ہے اس کا انحصار اس کیضرورت کی شدت اور ماحول کی تربیت پر ہوتا ہے۔ہر فرد کے بے شمار معاشرت تعلقات ہوتے ہیں اور ہرموقع پر اس کا طرز عمل مختلف ہوتا ہے۔کیونکہ اسے اپنے رویے اور طرز عمل کو دوسروں کی توقعات کے مطابق بنانا پڑتا ہے۔

سوال 158. رویوں کے مسائل کی وجوہات بیان کریں۔

بچوں میں رویوں کے مسائل ی درج ذیل وجوہات ہیں۔

جب بچے اکیلے ہوں اور تنہائی محسوس کریں ، بچے زیادہ دیر تک بھوکے رہیں۔

جب وہ پریشان ہوں ، کھیل یا سکول کے بعد بہت تھکے ہوئے ہوں یا جسمانی طور پر صحت مند نہ ہوں۔

جب خاندان میں نئے بچے کی آمد سے پہلے انہیں نظرانداز کیا گیا ہو۔

جب ان پر صفائی ستھرائی اور بول وبراز کے متعلق والدین کا شدید دباؤ ہو۔

سوال 159. شیامبرگ اور سمتھ نے رویے کی کیاتعریف بیان کی ہے۔

شیامبرگ اور سمتھ : کے مطابق ”کسی بھی انسان کا عمل یا ردعمل جو اندرونی یا بیرونی یا ذاتی تحریکوں کے نتیجے میں ظاہر ہوتا ہے اس کا رویہ کہلاتا ہے اس میں تمام پیچیدہ معاچرتی اور حیاتیاتی سرگرمیاں شامل ہیں“۔

سوال 160. بچے مسیں حسد کیونکر پیدا ہوتا ہے۔

حسد اور مقابلہ بچوں کے نارمل جذبات میں سے ایک جذبہ ہے۔چند حالات میں اس کو مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔اور بچے دوسروں سے اچھا بننے کی کوشش کرتے ہیں تا کہ ان کی تعریف کی جائے بہن بھائی کا آپس میں مقابلی کرنے سے بھی بچوں میں حسد اور جلن کے احساسات پیدا ہوتے ہیں

سوال 161. رویوں کے مسائل میں بہن بھائیوں کا کردار بیان کریں۔

بچوں کی معاشرتی نشوونما کا اہم ترین ذریعہ سکول ہے۔سکول میں داخل ہونے کے بعد بچوں کا اپنے دوستوں ، ہم جماعتوں اور اساتذہ سے رابطہ بڑھتا رہتا ہے۔پڑھائی لکھائی ، کھیل کود، مقابلوں اور باہمی تعاون میں وہ ایک دوسرے کے مددگار ہوتے ہیں اور ان کی مساوات ، معاشرتی تقریبات سے مطابقت ، رواداری ، گروہ کی اہمیت ، اصول و ضوابطکے تعین ، قوت ، براشت اور تخلیقی صلاحیتوں کا اجاگر کرنے کی تربیت کرتے ہیں جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں ہوتی۔

سوال 162. کوئی سے چار معاشرتی رویے تحریر کریں۔

تعاون ، مقابلے کا رحجان ، فراخدلی یا فیاضی ، سماجی قبولیےوَت کے خواہشمند

سوال 163. بچوں کے سامنے مثالی کردار بننے سے کیا مراد ہے؟

بچوں کو نظم و ضبط سکھانا والدین کی اولین اور دقت طلب ذمہ داری ہے اس کو احسن طریقے سے نبھانے کے لئے مثالی کردار بڑی اہمیت کا حامل ہے چونکہ بچے عموماً بڑوں کی نقالی سے بہت زیادہ سیکھتے ہیں۔اور ان کی اچھی اور برُی عادات بڑوں کی پیروی کی بدولت پروان چڑھتی ہیں اس لیے بچوں کے سامنے بد زبانی بدکلامی ، گالی گلوچ اور لڑائی جھگڑے سے گریز کریں۔

سوال 164. بچہ بستر کیسے گیلا کرتا ہے؟

جیسل کے مطابق بچہ سب سے پہلے جاگتے میں پیشاپ پر کنٹرول سیکھتا ہے جو عموماً دویااڑھائی سال کی عمر میں اسے آجاتا ہے رات کو بستر گیلا نہ کرنا اس وقت سیکھتا ہے جب اسے دن میں اچھی طرح پیشاپ پر کنٹرول آجاتا ہے۔اگر بچہ پانچ سال کی عمر میں بھی بستر گیلا کرے تو ایسا کسی دماغی کشمکش ڈریا خوف ، رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینے یا پھر بہت تھکن کے باعث بھی ہو سکتا ہے

سوال 165. بچے میں لڑائی جھگڑے کی عادت کیسے پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کی آپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑائی جھگڑے معمول کی بت ہے۔جب بچہ معاشرتی نشوونما کے دور سے گزرہا ہوتا ہے اور آپس میں مشترکہ کھیل کھیلتا ہے تو مشاغل اور شوق کے ٹکراؤ کی وجہ سےَ لڑائی جھگڑے ضرور ہوتے ہیں۔لیکن اگر کوئی بچہ حد سے زیادہ دوسرے بچےﷺں سے جھگڑا کرے اور انہیں تکلیف یا نقصان پہنچائے تو پھر اس کی وجہ دریافت کرنے کی ضرورت ہے

سوال 166. رویوں کے مسائل کی شناخت میں اساتذہ کا کردار بیان کریں۔

اچھے اساتذہ میں ان خصوصیات کا ہونا ضروری ہے مثلاً مضمون پر مکمل عبور ، موثر طریقہ ، تدریس ، ہمدرد اور باوقار، محنتی ، غیر جانبدار ، خوش مزاج اور فرض شناس وغیرہ نیز ان کا طالب علموں سے قریبی رابطہ ہو اور وہ ان کے مسائل سے واقف ہوں تاکہ وہ ان کی مدد اور رہنمائی کر سکیں

لونگ سوالات

1) بجٹ کی کتنی اقسام ہیں۔گھریلو سطح پر آمدنی میں اضافہ کیونکر کیاجاسکتا ہے؟
2) انتظام کے عوامل پر نوٹ لکھیں۔
3) فیصلہ کرنے کے اقدامات کون کون سے ہیں؟
4) انتظام کی اہمیت بینان کریں۔

5) آمدنی سے کیامراد ہے۔خاندانی ضروریات کو پورا کرنے میں آمدنی کے انتظام کا کیا طریقہ کار ہے؟

6) وقت کے انتظام پر اثرانداز ہونے والے عوامل کیونکر ضروری ہیں؟

7) اقدار کی اہمیت کیا ہے؟

8) ذرائع ووسائل کی کتنی اقسام ہیں۔

9) انتظام کی اہمیت بیان کریں۔

8: انسانی نشوونما میں خاندان اور معاشرے کا کردار

سوال 167. ہم گروپ کسے کہتے ہیں۔

پیر کے معانی ہم رتبہ ایک جیسایاہم عصر ہوتا ہے۔یعنی ایسا گروپ جس میں ایک ہی عمر اور جماعت کے بچے ہوں ہم عمر گروپ کہلاتا ہے ہم عمر گروپ کی اصطلاح اس معاشرتی رشتے کے لئے استعمال ہوتی ہے جو بچوں کے درمیان پایا جاتا ہے۔

سوال 168. تحکمانہ والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

ایسے والدین رویے میں سخت، بے لچک، غیر ذمہ دار اور تنقیدی ہوتے ہیں۔اپنے اثرورسوخ سے حالات پر قابو پاتے ہیں۔۔غصے اور سزا سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ہر غلطی اور ناکامی پر سزا دیتے اور سختی سے گفتگو کرتے ہیں۔غلط عادات اور سست روی پر جھڑک دیتے ہیں۔اور شدید ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں۔

سوال 169. جمہوری والدین کی بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

بچوں کی تربیت ایک بہت نازک اور اہم مرحلہ ہے۔جمہوری والدین بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں ایسے والدین ذمہ دار اور حساس ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملات میں بے جا مداخلت نہیں کرتے لیکن پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں۔نیز مشفقانہ اور نرم رویہ اختیار کرتے ہیں۔

سوال 170. شخصیت کی نشوونما میں بہن بھائی کیا کردار ادا کرتے ہیں۔

بچوں کی شخصیت پر اس کے بہن بھائیوں کا گہرا اثر ہوتا ہے خصوصا ان کی تعداد جنس اور پیدائش میں درمیانی وقفہ وغیرہ۔ماہر نفسیات ایرکسن کے مطابق "بچپن میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔"۔

سوال 171. بچوں کی تربیت پر والدین کے طرز عمل کی اقسام کے نام لکھیں

بچوں کی تربیت مختلف مزاج کے والدین مختلف طریقوں سے کرتے ہیں ماہرین کے مطابق یہ طرز عمل چار اقسام کا ہوتا ہے۔

جمہوری والدین، تحکمانہ والدین، اباحتی والدین، غفلت شعار والدین

سوال 172. بولٹن نے استحصال بالجبر کی کیا تعریف کی ہے؟

بولٹن کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دباؤ کا نشانہ بننے والے بچے روتے، منہ بسورتے، دفاعی طرز میں جسمانی پوزیشن بناتے اور جوابی حملے سے کتراتے ہیں۔یہ ستم رسیدہ بچے خاموشی سے ظلم وجبر سہتے جاتے ہیں۔اور کسی بھی قسم کی مزاحمت نہیں سہتے کھیل کے میدان میں گھومتے اور گپ شپ لگاتے ہوئے بلاجواز پکڑے جاتے ہیں۔

سوال 173. بچوں کی شخصیت پر اباحتی والدین کے کیا اثرات ہیں؟

ایسے والدین لاپرواہ ہوتے ہیں وہ بچوں کی تربیت کے لئے مستقل مزاجی سے کسی اصول پر کاربند نہیں رہتے۔بچوں کو اپنی من مانی کرنے کے بھرپور آزادی ہوتی ہے بعض گھرانوں میں بچوں کو کسی بھی بات پر ٹوکا نہیں جاتا اور انہیں ہر کام کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔

سوال 174. ڈے کیئر سنٹر کی کیا سہولت ہے؟

بچوں کے لئے دودھ، دوپہر کا کھانا، دیکھ بھال اور تحفظ، بچوں کے لئے مختلف اقسام کے کھیل اور تفریح، مونٹیسوری طریقہ تعلیم، موثر تربیت

سوال 175. ہم عمروں سے دباؤ کے منفی اثرات لکھیں۔

- دوستوں میں اپنے آپ کو منوانے کے لئے بعض اوقات بچے غلط راستے اپنا لیتے ہیں۔ مثلاً
- اکثر بچے دوسروں پہ نکتہ چینی کرتے ہیں، عیب نکالتے ہیں، اپنے سے کمتر سمجھتے ہیں۔
- دوستوں کی تقلید اور نقالی میں بعض اوقات بچے اپنی خاندانی روایات اور اقدار کے خلاف کام کرنے لگتے ہیں تا کہ اپنے دوستوں کو متاثر کر سکیں۔
- بعض اوقات گروہی دباؤ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ بچے میں چڑچڑاپن نفسیاتی پریشانی کا باعث بنتا ہے

سوال 176. ہم عمروں سے دباؤ کے مثبت اثرات لکھیں۔

- یہ دباؤ بچوں کو انفرادی تجربات سے اشنا کرواتے ہیں۔ اور انکی شخصیت میں معاشرتی پختگی پیدا کرتے ہیں۔
- وہ دوستوں کی تقلید اور نقالی سے بہت سی اچھی عادات وحرکات سیکھتا ہے اور انہیں اپنی شخصیت کا حصہ بنالیتا ہے۔
- بچہ اپنے جذبات اور غصے پر کنٹرول کرنا سیکھتا ہے۔
- بچوں میں مقابلے اور چیلنج کا رحجان ان کی صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے۔

سوال 177. ڈے کیئر سٹاف کے بطور نگران بچے پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

خواتین کے ملازمت پیشہ ہونے کی صورت میں جب بچوں خصوصاً شیر خوار بچوں اور پانچ سال سے کم عمر بچوں کی نگرانی و تربیت کے مسائل سامنے آنا شروع ہوئے تو ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی ضرورت کو محسوس کیا گیا اور سماجی اداروں نے ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی بنیاد ڈالی۔ جو کوئی مللازم پیشہ افراد اپنے بچے کی دن میں دیکھ بھال نہیں کر پاتا ہو صبح ملازمت پر جانے سے پہلے بچہ ڈے کیئر سنٹر میں چھوڑ جاتا ہے جہاں اسکی دیکھ بھال ہاتی ہے

سوال 178. بچوں کے نگران کا انتظام کرنے کی کوئی دو وجوہات بیان کریں۔

ا۔ بچے کے والدین یا تو ملازمت پیشہ ہوتے ہیں یا پھر اپنی تعلیم مکمل کر رہے ہوتے ہیں۔

والدین میں سے کسی ایک کی خدانخواستی موت یا طلاق کی صورت میں واحد کفیل کو نوکری پر جانا پڑتا ہے۔

سوال 179. غفلت شعار والدین بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

ایسے والدین ذاتی طور پر افسردہ، پریشان اور علیحدگی پسند ہوتے ہیں۔ وہ بچوں پر اپنا وقت اور توانائی خرچ کرنا پسند نہیں کرتے بچوں کی سرگرمیوں اور تعلیمی قابکارکردگی سے انہیں کوئی سروکار نہیں ہوتا اور وہ بچوں کے اکثر معاملات سے لاتعلق رہتے ہیں۔ والدین کی محبت اور شفقت سے محروم یہ بچے اپنی آئندہ زندگی میں دوسروں سے تعلقات میں سردمہر اور بے حس ہوتے ہیں

لونگ سوالات

1) صفائی سے کیا مراد ہے ذاتی اور ماحولیاتی صفائی کے بارے میں بیان کریں؟
2) گھر میں فوری حادثات پر کیونکر قابو پایا جا سکتا ہے؟
3) فاضل مادوں کو ٹھکانے لگانے کے لئے کون کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔
4) آلودگی کی اقسام پر نوٹ لکھیں۔